

費用の記載のない事業は無料です

熊川地域体育館の自由参加型教室【問合せ】熊川地域体育館 ☎ 552・1980								
教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	料金		
コリオスパイラル	一般の方	水	午後 1 時 30 分～2 時 30 分	休館日、祝日、年末年始を除く通年 ※日程はお問い合わせください。	20 人	毎回 500 円		
ナイトアロマヨガ			午後 7 時 30 分～8 時 45 分		15 人			
ZUMBA STEP			午後 7 時 50 分～8 時 40 分		20 人			
ナイトピラティス			午後 8 時 50 分～9 時 40 分		15 人			
やさしいヨガ	金	金	午後 2 時～3 時		20 人		毎回 300 円	
ZUMBA			午後 8 時～9 時					
シニアリフレクシュエクサ	中・高年の方	火	午前 10 時～11 時 15 分		※日程はお問い合わせください。		20 人	毎回 300 円
火曜卓球教室	一般の方		午前 10 時～11 時 30 分					
シェイプアップエクサ			午後 7 時 30 分～8 時 30 分					
のびのび小学生体操(土)	小学 1～3 年生	土	午後 0 時 15 分～1 時 15 分		15 人	毎回 200 円		

※予約不要。先着順です。時間前に受付にお越しください。
【地域体育館共通ホームページ】<http://www.tama-spo.com/fussa/>

「シニアウォーキング大会」を開催！



スポーツの秋、健康的にウォーキングしませんか？ 完歩後、全員に豚汁（福生汁）を振る舞いますので、お椀と箸をお持ちください！

【日時】11月26日(土)午前9時15分集合（小雨決行）

【場所】中央体育館南側

【対象】おおむね60歳以上で（50歳代でも可）、市内在住・在勤の健康で歩行に支障のない方

【行程】〈約7kmコース〉中央体育館→南公園→啓明学園（旧三井家拝島別邸）→中央体育館（折り返し）

【参加費】200円（福生汁等の事前準備の為、中止の場合でも返金できません。）

※参加者の傷害保険は主催者で加入します。

【持ち物】雨具、タオル、飲み物、お椀・箸※弁当、万歩計もお持ちください。（任意）

【主催】NPO法人福生市体育協会、東京都、公益財団法人東京都体育協会

【申込み】11月12日(土)まで

でに、直接、中央体育館内体育協会事務局（☎551・0211）へ。

恒例、秋のウォーキング「小平グリーンロード」東京都薬用植物園を散策！

20年以上の歴史をもつ、ウォーキングサークル「ふっさウォーキングタートルズ」の協力で、秋も深まる小平グリーンロードを歩きます。

木々の色彩を一緒に楽しみませんか？ ぜひ、ご参加ください！

【日時】11月12日(土)午前9時30分～午後2時30分（目安）

【集合時間・場所】午前9時20分・西武新宿線花小金井駅南口

【参加費】一人150円（保険代など）※雨天中止でも返金はできません。

【持ち物】弁当、水筒、雨具など

【コース】西武新宿線花小金井駅（開会式）→狭山・境緑道→野火止用水→東京都薬用植物園→西武拝島線東大和市駅の約10km

【申込み】11月9日(水)午後5時までに、参加費を添えて直接、市内各体育館へ。

※小学生の参加には保護者の同伴が必要です。

【問合せ】スポーツ推進課 ☎552・5511

U M B A を開催します！

ラテンの音楽に合わせてインストラクターを真似て動きます。

汗をたくさんかきたい方やストレス発散したい方へおすすめですよ！

【日時】11月3日(祝)午前11時30分～午後0時30分

【場所】中央体育館柔・剣道場

【対象】18歳以上の方

【定員】先着20人

【参加費】当日500円と使用券150円

【講師】藤澤莉代氏

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、水分補給できる物（ふた付）、タオル等

【申込み】10月29日(土)までに、直接窓口または電話で中央体育館 ☎552・5511へ。

中央体育館事業「ジュニアバスケットボール教室」

初心者から経験者まで大歓迎！ 5対5のゲーム形式を目標として、基礎練習から始めます。

【日時】11月4日～12月23日の金曜日午後6時～7時30分（全8回）

【場所】中央体育館主競技場

【対象】小学1～6年生

【定員】先着50人

【参加費】申込み時に800円と毎回70円

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、水分補給できる物（ふた付）、タオル等

図書館からのお知らせ

中央図書館おはなし会

【日時】11月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(祝)・30日(水)午後3時～

【場所】中央図書館

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

中央図書館乳幼児おはなし会「おはなしであそぼ！」

【日時】11月1日(火)午前11時～

【場所】中央図書館

【対象】乳幼児（1、2か月の赤ちゃんもどうぞ！）※直接どうぞ

【出演】おはなしのもり

中央図書館おはなし会「おはなしのポケット」

【日時】11月5日(土)午後3時～

【場所】中央図書館

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

【出演】ポケット☆ポケット

わかざり図書館おはなし会

【日時】11月10日(木)午後3時30分～

【場所】わかざり図書館2階

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

【出演】ポケット☆ポケット

わかざり図書館乳幼児おはなし会

【日時】11月16日(水)午前11時～11時30分

【場所】わかざり図書館2階

【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ

わかたけ図書館おはなし会

【日時】11月9日(水)午後3時～

【場所】わかたけ図書館2階

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

わかたけ図書館乳幼児おはなし会

【日時】11月17日(木)午前11時～

【場所】わかたけ図書館2階

【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ

武蔵野台図書館乳幼児おはなし会

【日時】11月16日(水)午前11時～

【場所】武蔵野台児童館1階

【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ。武蔵野台児童館との共催です。

大人のためのおはなし会

夜の図書館で、おはなしの世界とヴァイオリン演奏をお楽しみください。

【日時】11月15日(火)午後6時30分～

【場所】武蔵野台図書館

【対象】高校生以上の方

【出演】ポケット☆ポケット、おはなしのもり、Amici※直接どうぞ

【問合せ】中央図書館 ☎553・3111、わかざり図書館 ☎552・7421、わかたけ図書館 ☎551・0083、武蔵野台図書館 ☎553・8881



「第3回福生まちなかアートフェスティバル」出演者、出店者、ボランティア募集のお知らせ

3回目を迎える福生まちなかアートフェスティバル。ピアノが好きな方、バンドやダンスなど得意な

【申込み】11月2日(水)までに、申込み書に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて中央体育館窓口（☎552・5511）へ。※必ず送迎をお願いします。

【場所】市民会館

【募集期間】11月1日(火)～12月18日(日)

【募集内容】

- ・ピアノリレーコンサート（小ホール）出演者
- ・パフォーマンステージ（大ホール）出演者
- ・ふっさものづくり市（敷地内）出店者

「芸」があるという方、手作りの良さを伝えたい方を募集します。

【日時】平成29年3月20日(祝)

▼事前説明会開催！

イベントに興味のある方、内容について質問のある方はお気軽にお越しください！

【日時】11月23日(祝)、12月4日(日)午後5時30分～6時30分

【場所】市民会館視聴覚室

【問合せ】市民会館 ☎552・1711

【問合せ】11月12日(土)まで